VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #045 | 24 DE NOVIEMBRE DE 2013

GUATEMALA MÍSTICA Y COLONIAL

Un destino de gran riqueza natural y cultural

La Prensa

EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



¡CELEBRA 2014!

31 DE DICIEMBRE AL 1 DE ENERO

OCUPACION DOBLE
CENA BUFFET / OPEN BAR PREMIUM
MUSICA EN VIVO CON ORQUESTA
DISCOTECA / COTILLONES
SANCOCHO / DESAYUNO
B/.20.00 CONSUMO H2O POOL BAR
PISCINA / JACUZZI

$149.00
p.p. + impuestos

reserve ya!
507 291-9012
resort@riandehoteles.com

Síguenos:

riandehoteles.com

Riande AEROPUERTO
HOTEL, CASINO & RESORT

"Por la sombrita"

Las mejores historias de la columna más popular de Panamá, por Roxana Muñoz

ellas 30 años
SIENDO TUYA

De venta en

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ





FARMACIAS ARROCHA

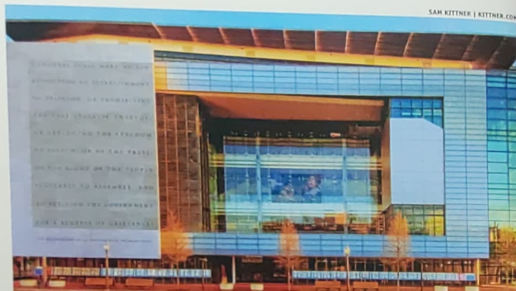


Club de Suscriptores La Prensa
15% de descuento con tu tarjeta del club

Ave. 12 de Octubre	La Chorrera	Chitré	Santiago	David
222-1222	345-4591	996-3340	998-6300	774-4171

El 15% de descuento aplica en la compra del libro **Por la Sombrita** en las sucursales de La Prensa y El Hombre de la Mancha, para miembros del Club de Suscriptores. No aplica con otras promociones y descuentos.

SAM KITTNER | KITTNER.COM



Este moderno museo sumerge al visitante en divertidas experiencias digitales, al tiempo que narra cinco siglos de historia de las noticias y actúa como faro de la libertad de prensa.

EL NEWSMUSEUM: DEFENSOR DE LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN | pág. 18

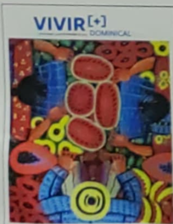
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
PAOLA YING

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
DANIEL GONZÁLEZ
DAYRA UREÑA
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com



en la portada
FOTOGRAFÍA POR *Iván Uribe*
CONCEPTO *Pintura naif de Guatemala, de Nicolás Reanda*

VENTA EXCLUSIVA

SOLO PARA SUSCRIPTORES DE LA PRENSA



50%



EN LA MERCANCÍA A PRECIO REGULAR

EL SUSCRIPTOR DEBE PRESENTAR LA TARJETA DEL CLUB PARA RECIBIR EL BENEFICIO DEL DESCUENTO. PROMOCIÓN APLICA SOLAMENTE EL MARTES 26 DE NOVIEMBRE DE 2013.

26 DE NOVIEMBRE



Pataro
by Aldo

AVENIDA SAMUEL LEWIS, TORRE HSBC • TELÉFONO: 263-9871 • ESTACIONAMIENTOS BAJO TECHO

MÁS ESTABLECIMIENTOS
MÁS BENEFICIOS



Cada vez son más los que disfrutan de los beneficios de pertenecer al Club de Suscriptores de La Prensa.

Únete AL CLUB
Club de Suscriptores La Prensa

Imperium
Lumicentro
Margo Tours
Mac Store
SAL SI PUEDES

AV 874595


clubsuscriptoresprensa

@clubprensa

club.prensa.com o comunícate al 222-1222





Arqueólogos guatemaltecos y españoles descubrieron en el sitio arqueológico La Blanca, en el departamento de Petén, el norte de Guatemala, el primer mural maya pintado con la técnica al fresco que data del siglo VIII, según informó la agencia AFP recientemente. En esta edición, les presentamos un reportaje sobre Guatemala y uno de esos maravillosos destinos de gran riqueza arqueológica, como lo es el Parque Nacional Tikal, también en Petén. En una gira para periodistas, organizada por Copa y el Instituto Guatemalteco de Turismo, visitamos además La Antigua, con su encanto colonial, y Santiago de Atitlán, poblado rico en color, misticismo e historia.

Y a propósito del Día del Periodista, que se celebró este mes, Olga de Obaldía nos ofrece una interesante nota sobre el Newseum, el Museo de las Noticias, en Washington, D.C., cuyas exhibiciones recogen cinco siglos de historia de las noticias y de las libertades fundamentales, a través de la tecnología.

Y ya casi culmina el año, época que muchos aprovechan para viajar, conviene siempre tomar algunas previsiones para tener la mejor experiencia y evitar disgustos.

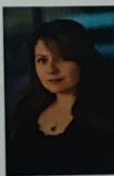
Agradecemos al Dr. Néstor Moreno por el correo que nos envió en relación con el artículo sobre Cocina vegetariana y vegana, publicado el 20 de octubre pasado.

Recuerden que pueden enviar sus comentarios al correo: *vivirdominical@prensa.com*.

¡Que tengan un excelente domingo!

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

Sé PARTE DE LOS MEJOR INFORMADOS





DESCARGA el 'app' de La Prensa en tu dispositivo móvil

Disponible en el App Store
BlackBerry App World.
Google play

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

GUATEMALA mística y colonial

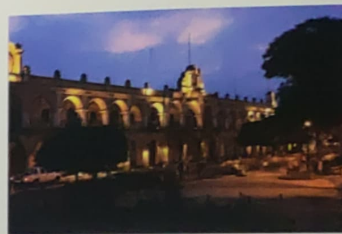


FOTOCOMPOSICIÓN | PAOLA YING



La Antigua. Vista de la ciudad desde el cerro de la Cruz.

TAMARA DEL MORAL | LA PRENSA



Estilo barroco. Palacio de los Capitanes, en La Antigua.

HOLGER TOBUSCHAT | INGUAT | CORTESÍA

Corazón del mundo maya

El 'país de la eterna primavera', ofrece al visitante hermosos paisajes y colores, variada gastronomía y una extraordinaria riqueza natural y cultural para admirar y disfrutar en diversas actividades.

Tamara Del Moral | tdelmoral@prensa.com



MOSAICO. Izquierda: Imágenes de trajes típicos, 'quitapenas' y pinturas de estilo naif de Santiago de Atitlán. Superior: Cerro de la Cruz en Antigua.

PAOLA YING | IVÁN URIBE | TAMARA DEL MORAL | LA PRENSA

Paisajes pintorescos, plenos de accidentes geográficos como volcanes y lagunas, una gran riqueza biológica, selvas que aún esconden secretos del pasado, impresionantes vestigios de las civilizaciones prehispánicas y una marcada influencia colonial y religiosa que contrastan con una capital en transformación que acoge el modernismo con numerosos hoteles, restaurantes y sitios de entretenimiento, son algunas de las sorpresas que ofrece Guatemala al visitante.

Este destino centroamericano también cuenta con una variada oferta hotelera y gastronómica, donde se funden los sabores de la cocina internacional con la guatemalteca, con ingredientes naturales y frescos producidos localmente, como frutas, maíz, frijoles, verduras, y por supuesto, café y chocolate. Para el turista resultan interesantes los mercados, donde los indígenas, ataviados con sus coloridos trajes tradicionales, venden artesanías, flores y alimentos.

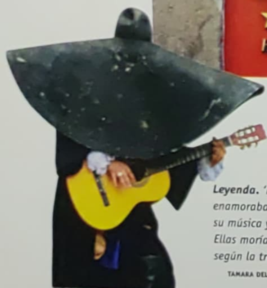
Dependiendo del tiempo disponible, es posible conocer distintas regiones del país, cada una con sus atractivos y clima característico. En esta ocasión, en una gira para periodistas organizada por Copa Airlines y el Instituto Guatemalteco de Turismo (Inguat), visitamos la ciudad colonial de La Antigua, Santiago Atitlán y el parque arqueológico Tikal, en Petén.

La Antigua

Plantaciones de café y tres volcanes –el Acatenango, el Volcán de Fuego y el Volcán de Agua– rodean La Antigua, que fuera en el pasado la capital del país. Ubicada en el valle de Panchoy, en el departamento de Sacatepéquez, a unos 48 kilómetros de la actual ciudad de Guatemala, La Antigua se destaca por sus calles empedradas, su arquitectura española colonial, el Arco de Santa Catalina y las fachadas coloridas de sus hoteles, 'spas', escuelas de español, tiendas e iglesias. Aquí el turismo re-

sigue [+]

Casa Santo Domingo. Ubicada en el antiguo Convento de Santo Domingo, en La Antigua. Cuenta con seis museos.
TAMARA DEL MORAL | LA PRENSA



Leyenda. 'El sombrerón' enamoraba mujeres con su música y las dejaba. Ellas morían de amor, según la tradición oral.
TAMARA DEL MORAL | LA PRENSA

LA ANTIGUA FUE DECLARADA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR LA UNESCO EN 1979. LA MAYORÍA DE SUS ESTRUCTURAS SON DE POCA ALTURA PARA PRESERVARLAS DEL PELIGRO LATENTE DE TEMBLORES Y TERREMOTOS.

Lago Atitlán. A 1,560 msnm, está bordeado por los volcanes San Pedro, Tolimán y Atitlán.
CRISTIAN MONTERROSO | INGUAT | CORTESÍA

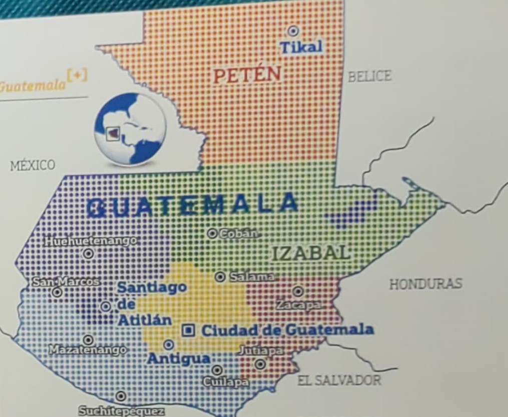




LA ANTIGUA. Calle del Arco de Santa Catalina, con su empedrado y al fondo, el volcán de Agua.
FOTOLIA



@VisitGuatemala[+]



[+]

ligioso es muy importante, sobre todo en Semana Santa, cuando miles de turistas llegan para admirar las procesiones y tradicionales alfombras de flores y aserrín por donde pasan las andas. Recorremos la Plaza Mayor, la Catedral, el Convento de las Capuchinas y la iglesia y convento de La Merced, con su inconfundible estilo barroco. "Seño, la chalina, el mantel...", pregonan suavemente unas vendedoras que ofrecen preciosos y coloridos artículos textiles.

Para tener una vista panorámica de la ciudad, subimos al Cerro de la Cruz. Un actor, vestido como un español del siglo XVI, se acerca y nos cuenta la leyenda de "El sombrerón", un hombre misterioso que enamoraba a las mujeres con su música y lírica, quienes caían en una especie de embrujo y morían... de amor.

Ya al final de la tarde, recorremos el Parque de la Unión, donde, en la época colonial, la gente lavaba la ropa en un estanque y socializaba mientras esperaba que esta se secara. Era un sitio popular para los encuentros románticos. Entre los jardines, aparece nuevamente el actor con otros personajes y narra la historia de La llorona, una joven que, según la leyenda local, ahogó a su hijo allí.

Cenamos en el restaurante del Hotel Museo Casa Santo Domingo. Entre ruinas de piedra y hermosos jardines con guacamayas, se puede recorrer el paseo de los museos, donde hay seis de ellos, incluyendo el Museo Arqueológico y el Museo de Arte Colonial. Está también la Capilla de los

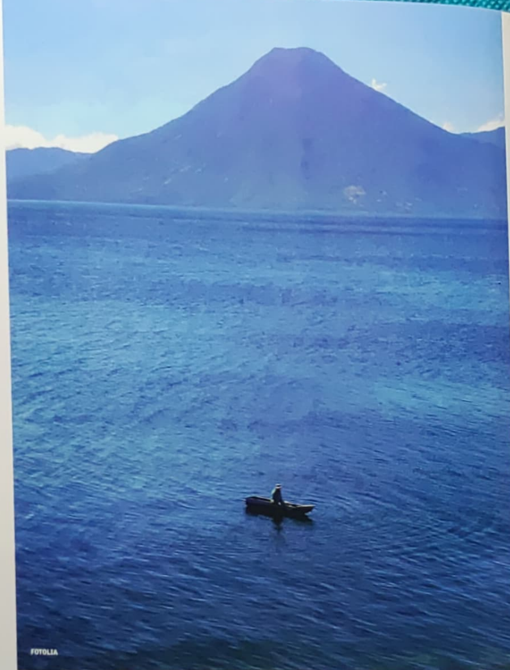
sigue



Tradición. María muestra cómo se pone el tocoyal, uniendo la cinta con el cabello y luego enrollándola alrededor de la cabeza.
TAMARA DEL MORAL | LA PRENSA



Pintura de Nicolás Reanda. El arte primitivo o naif de Guatemala transmite las tradiciones de sus pueblos. IVÁN URIBE | LA PRENSA



FOTOLIA

[+]

nichos, un cementerio con 16 mausoleos, y al bajar, en la cripta conventual, se puede ver el velatorio de un fraile, dos fosas con restos óseos y el osario.

En la noche salimos de paseo. Encontramos en una tienda desde café antigüeño y tabletas de chocolate amargo, hasta ropa y muñecos típicos, incluyendo las diminutas "quitapenas". Según la leyenda guatemalteca, si alguien tiene un problema, se lo cuenta a uno de estos muñequitos de tela y lo coloca debajo de la almohada. Al día siguiente, se dice que la pena habrá desaparecido.

Santiago Atitlán

Después de tomar un desayuno "chapín" (huevo, frijoles negros, plátano maduro, queso), nos dirigimos hacia Santiago Atitlán, a 144 km de la ciudad de Guatemala. Este es uno de los 12 poblados alrededor del hermoso lago Atitlán y pertenece al departamento de Sololá. Paramos en Panajachel, donde hay muchos turistas y quioscos con artesanías. Allí tomamos una lancha y en unos 30 minutos llegamos a nuestro destino.

Empezamos el 'tour' por una calle empinada, llena de vehículos de tres ruedas o *tuk tuk*, que hacen las veces de taxis. A ambos lados de la vía abundan los locales donde se venden todo tipo de productos artesanales, incluyendo atractivas máscaras de madera pintadas con diseños de tocados mayas. En uno de estos espacios conocimos a la señora María, que amablemente nos permitió probarnos encima de la ropa una vestimenta típica y nos mostró cómo se coloca en la cabeza el tocoyal, una prenda tradicional de origen tzutujil, y a Nicolás Reanda, un pintor con 35 años de experiencia en el arte naif, que ha expuesto en Europa y Estados Unidos. "Somos pintores natos y describimos la vida indígena y los trajes típicos", dice Reanda.

Un elemento curioso en Santiago Atitlán es el culto a Maximón, un ícono religioso al que se le atribuyen milagros y que se remonta a la época de los mayas. José Mazariegos, nuestro guía, explica que, cuando los españoles llegaron a este sitio, ya existía la veneración a Maximón, que se representa como una figura tallada en madera, con

sigue [+]

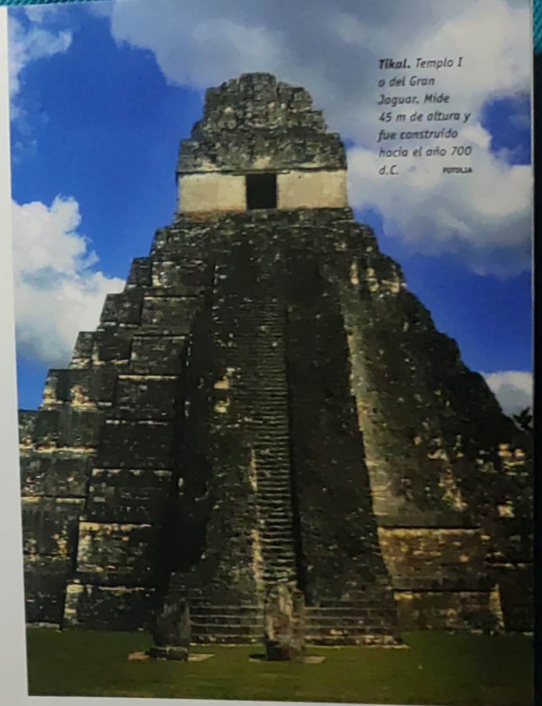


El gran abuelo

Maximón o 'Ri Laj Mam' ('el gran abuelo' en lengua tz'utuhil), se representa como un hombre sentado al que sus devotos le colocan corbatas y le ofrecen licor y cigarrillos cuando le piden salud, buenas cosechas u otro favor, a través de guías espirituales. Sus seguidores no permiten que se analice la madera de la que está hecho, que se dice, tiene 300 años.



Artesanía textil. *Un hombre trabaja con un telar de pie para producir textiles que sirven para elaborar manteles y otros artículos.* TAMARA DEL MORAL | LA PRENSA



Tikal. Templo I o del Gran Jaguar. Mide 45 m de altura y fue construido hacia el año 700 d.C. FOTOLIA



Taxi. Los 'tuk tuk' son muy populares y económicos. TAMARA DEL MORAL | LA PRENSA



Mercado. *Venta de comida criolla.* PAOLA YONG | LA PRENSA



Herencia maya. Visto de Tikal. INGUAT | CORTESÍA

EN APROXIMADAMENTE 1500 AÑOS DE OCUPACIÓN EN TIKAL, LOS MAYAS LOGRARON UN GRAN DESARROLLO MATEMÁTICO, EN ARQUITECTURA Y OTRAS CIENCIAS.



Monumentos. *Las estelas informaban sobre los eventos que se celebraban.* ERIC VELÁSQUEZ | INGUAT | CORTESÍA

[+]

sombrero y corbata. Para atraer a más fieles, los españoles metieron su imagen en la iglesia católica como si fuera Judas Iscariote, pero luego esta fue retirada y un grupo de creyentes la llevó a sus casas. Así nació una tradición: cada uno, dos o tres años, Maximón cambia de casa y el propietario le dedica las 24 horas.

"Nuestra tierra está llena de misticismo. Aquí en Santiago Atitlán existe lo que llamamos el sincretismo religioso", añade José, quien consiguió permiso para que entráramos en la casa donde está hospedada la imagen. En ese momento, un guía espiritual pedía salud para una joven, en medio del humo de las velas, aroma a incienso y con varias figuras de santos católicos alrededor.

Tras la experiencia, recorremos la plaza Central, el mercadito y la iglesia de Santiago, donde nos llamó la atención que también los santos lucían corbata. Pasado el medio día, tomamos una lancha que en menos de cinco minutos nos dejó en el hotel y restaurante Tiosh Abaj, nombre que significa en el idioma maya tzutujil "piedra sagrada" y el cual tiene su propio huerto con pimientos, limones, lechugas, etc. El lugar ofrece un hermoso y relajante ambiente.

Camino a la lancha para nuestro regreso al bus que nos llevaría de vuelta a la ciudad capital, alguien menciona que no habrá *xocomil*, un fenómeno natural que ocurre cuando convergen los vientos del norte y del sur y se agitan las aguas. Se dice que los dioses mayas revolvían el agua del lago para oxigenarla. Así nació el concepto *xocomil*, que según nos contaron, significa "lugar de viento".

TIKAL, CIUDAD DE LAS VOCES

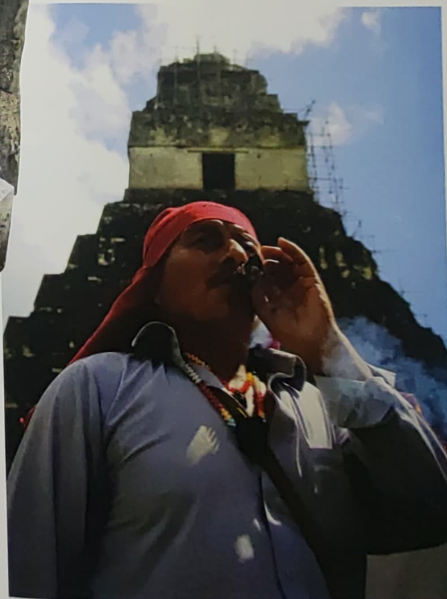
A la mañana siguiente tomamos un vuelo de una hora desde ciudad de Guatemala con destino a Flores, en el departamento de Petén, al norte del país. Un sitio pleno de exuberante naturaleza. Tras viajar 30 minutos en carro, llegamos al Parque Nacional Tikal, un impresionante complejo natural y arqueológico de 576 km2 con plazas y templos mayas, declarado por la Unesco como Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad.

Las primeras evidencias de ocupación en Tikal se remontan al año 800 a.C. (preclásico medio) y las últimas construcciones son de alrededor del año 900 d.C. El área mapeada comprende 16 km2 y en ella hay más de 4 mil estructuras, incluyendo seis grandes templos y varios centros de piedra con terrazas (acrópolis), que albergaban a parte de la élite de la sociedad. Se cree que "el pueblo" vivía en la periferia y sus casas eran hechas sobre pequeñas plataformas de piedra, con lodo, madera y techo vegetal. En 1848 se hizo el primer reconocimiento oficial de la ciudad, pero fue en 1956 cuando se iniciaron los primeros trabajos de investigación, restauración y consolidación de las estructuras, por parte de la Universidad de Pensilvania. Aún hay muchas edificaciones cubiertas de vegetación.

El día estaba soleado y logramos ver monos araña, una codorniz, un zorro y hasta una tarántula. Casi al inicio del trayecto hay una enorme ceiba, árbol sagrado para los mayas. El conjunto principal de Tikal es la Gran Plaza, donde están el Templo I o Gran Jaguar, el Templo II o Templo de las Máscaras y varias estelas y altares que hacen referencia a las dinastías de la ciudad. También hay otros edificios como la Acrópolis del Norte (con fines ceremoniales y mausoleo) y la Acrópolis Central (uso residencial y administrativo). Vale la pena el esfuerzo de subir a una pirámide y admirar el panorama desde lo alto. Es una foto que no debe faltar. El Templo III (60 m de altura), el Templo IV (65 m) y los complejos de pirámides gemelas son otras estructuras importantes de esta joya rodeada de selva.



Artesanías. *Los productos textiles tienen alta demanda entre los turistas.* ERIC VELÁSQUEZ | INGUAT | CORTESÍA



Sacerdote maya. *Durante la visita a Tikal, es posible apreciar ceremonias.* INGUAT | CORTESÍA

Petén. *Cuenta con una variedad de hoteles y actividades ecológicas.* HOTEL LAS LAGUNAS | CORTESÍA



POSTALES DEL MUNDO

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com



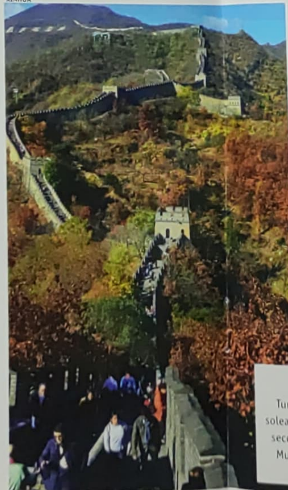
ESPAÑA

Palacio y fortaleza Alhambra, localizado en Granada, Andalucía, España. Fue inscrito en la lista de Patrimonio de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, por sus siglas en inglés), en 1984.



INGLATERRA

Para esta época del año, los árboles de los jardines Stourhead, en Wiltshire, en la parte sur de Inglaterra, ofrecen unas hermosas vistas matizadas en tonos amarillos y naranjas.



CHINA

Turistas aprovechan un día soleado otoñal para visitar la sección Mutianyu de la Gran Muralla, en Beijing, capital de China.



CANADÁ

La estatua del famoso corredor canadiense Harry Winston Jerome se destaca en esta vista nocturna del centro del parque Stanley, en Vancouver, Canadá. Los resultados emitidos por la prestigiosa editorial Lonely Planet colocaron a Vancouver en la séptima posición dentro de la lista de los 10 destinos para viajes de 2014.

MONTENEGRO

Vista del casco antiguo de Kotor, en Montenegro. Kotor se encuentra rodeada de fortalezas construidas durante el periodo veneciano, y cuenta con uno de los cascos antiguos medievales mejor conservados cerca del mar Adriático. Es considerada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.





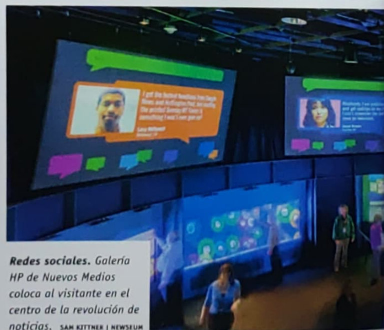
La pared que cayó. Exhibición de la mayor sección conservada del Muro de Berlín fuera de Alemania.

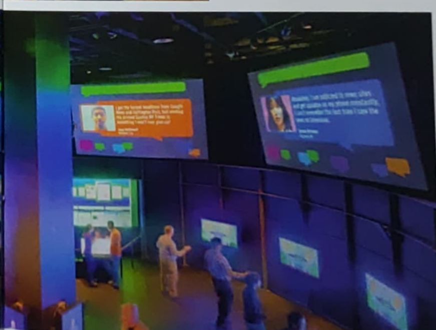
SAM KITTNER | NEWSEUM



Momentos inmortales. Galería de fotos ganadoras del premio Pulitzer.

MARÍA BRYK | NEWSEUM





Redes sociales. Galería HP de Nuevos Medios coloca al visitante en el centro de la revolución de noticias. SAM KITTNER | NEWSEUM

El Newseum: defensor de la libertad de expresión

Este moderno museo sumerge al visitante en divertidas experiencias digitales, al tiempo que narra cinco siglos de historia de las noticias en el mundo y actúa como faro para la libertad de prensa.

Olga de Obaldía • vivirdominical@prensa.com
@okideobaldia

Visitar el Newseum fue una experiencia interactiva como ninguna otra que haya experimentado antes en museos. En Washington D.C., donde toda la red de museos y atracciones del Instituto Smithsonian es gratuita, es inusual pagar 21.95 dólares por persona para entrar a un museo, pero en este caso, fue un gusto hacerlo. Las dos horas que había programado para la visita, por recomendación del sitio web como tiempo mínimo, resultaron muy cortas. Afortunadamente, la admisión es válida por dos días seguidos.

Y es que realmente se requieren de 4 a 6 horas para visitar los 7 niveles de galerías, 16 exhibiciones permanentes, 5 teatros principales, 10 miniteatros y otras muestras temporales. Y como muchísimos otros museos cercanos al National Mall, no ofrece estacionamiento, así que es mejor llegar caminando o en el muy eficiente transporte público. Si no se cuenta con mucho tiempo, el museo ofrece un

sigue [+]



Historia. *La Galería 9/11 exhibe una sección de 31 pies (9.4m) de la antena de transmisión que se encontraba encima de la Torre Norte del World Trade Center.* MARÍA BRYK | NEWSMUSEUM



Galería. *El gran atrio, de 90 metros, muestra íconos del periodismo moderno, transmisiones y la réplica de un satélite y un helicóptero Bell.* MARÍA BRYK | NEWSEUM

AL IGUAL QUE OTROS MUSEOS, EL NEWSEUM HA SIDO AFECTADO POR LA RECESIÓN ECONÓMICA, Y A PESAR DE RECIBIR 4 MILLONES DE VISITANTES EN 5 AÑOS, QUIENES PAGAN 21.95 DÓLARES PARA ENTRAR, ENFRENTA DÉFICITS ANUALES QUE HAN DISMINUIDO SU FONDO FUNDACIONAL DE 600 MILLONES DE DÓLARES EN 2008 A 373 MILLONES APROXIMADAMENTE EN 2011. PARA 2012 Y 2013, EL MUSEO HA DECIDIDO NO REVELAR SUS CIFRAS.

[+]

tour autoguiado de dos horas que lleva a descubrir algunas de sus exhibiciones y actividades más reveladoras y divertidas.

El Museo de las Noticias (su nombre es un juego de palabras entre News: noticias + Museum: museo) ofrece a los visitantes una experiencia que combina cinco siglos de historia de las noticias y de las libertades fundamentales, como la libertad de expresión, a través de la más moderna tecnología digital. El edificio mismo fue diseñado con un gran frente transparente, a través del cual los transeúntes pueden ver que el museo cumpla su misión de ser un foro para la comunicación y la libertad de expresión. En su fachada, un mural tallado en piedra de 74 metros de alto, transcribe el texto de la Primera Enmienda de la constitución estadounidense que garantiza la libertad de culto, la libertad de expresión, la libertad de reunión y la defensa del ciudadano ante el Estado.

Me recomendaron que comenzara la visita en el último nivel en la Terraza Greenspun y fuera bajando hacia el nivel de la calle donde está el gran atrio del edificio. Desde la terraza, la ubicación emblemática del Newseum es evidente, con vistas a la Casa Blanca y el Capitolio, se erige como símbolo en lo que la prensa mundial se ha convertido hoy día en la revolución digital, donde cada ciudadano con un dispositivo móvil se transforma en reportero

sigue [+]

Céntrico. *La nueva sede del Newseum, inagurada en abril de 2008, en la Avenida Pensilvania y la Calle Sexta Noroeste en Washington, D.C. y en cuya fachada se lee el texto de la enmienda constitucional que garantiza la libertad de prensa en Estados Unidos. Fue construido a un costo de 450 millones de dólares y mide 23 mil m2 con 7 niveles, 14 galerías permanentes y 15 teatros. El edificio fue diseñado por los arquitectos James Stewart Polshek y Todd Schliemann, y las exhibiciones, por Ralph Appelbaum.* MARÍA BRYK | NEWSEUM



Fachada externa. La terraza con vistas privilegiadas del Capitolio y cuya balaustrada tiene una exhibición externa que cuenta la historia de la Avenida Pensilvania. SAM KITTNER| NEWSEUM



[+]

de su entorno. No en vano fue fundado con la cooperación de 16 grandes nombres en el mundo de las comunicaciones: Bloomberg, Herst, Ochs-Sulzberger, NBC, ABC, Comcast, Hewlett Packard, Pulliam, Bancroft, Cox, Anneberg y Knight, entre otros.

Entre las muchas exhibiciones, las que más captaron mi atención por su formato tan original y la experiencia que ofrecen, fueron el Centro NBC de Noticias Interactivas, los Estudios Knight con eventos en vivo, la galería Bloomberg de Noticias e Internet y la galería HP de Medios y Redes Sociales, que permite al visitante situarse en el centro de la noticia y reportar a todas sus redes desde el museo.

Sin embargo, los espacios que más impacto me causaron fueron la Galería del Muro del Berlín y la Galería dedicada al 11 de septiembre de 2001 (9/11). Con artefactos históricos de gran valor y un criterio de curaduría que permite al visitante el contacto más íntimo con los acontecimientos, ambas están conectadas a numerosas historias humanas, y desde la voz de los reporteros que las cubrieron y las personas que las vivieron, la experiencia se siente en el plano casi personal. En ambas exhibiciones el museo ha habilitado espacios para que los visitantes compartan sus experiencias relacionadas con ambos eventos.

La Galería Time Warner de Noticias Mundiales representó el momento más álgido de la visita. Frente a un mapa de gran tamaño que clasifica los países del mundo de acuerdo con sus niveles de libertad de expresión y de prensa, siguiendo los parámetros del observatorio imparcial Freedom House, fue vergonzoso ver a Panamá identificada con el color amarillo, de los países que tienen libertad de expresión parcial. Recomiendo una visita al reporte anual 2013 de Freedom House en línea (*http://www.freedomhouse.org/report/freedom-press/2013/panama*), en el que se detallan objetivamente los cortapisas gubernamentales y legales a la libertad de prensa en el país, y ahora con el componente añadido de la política oficial gubernamental de negarnos la información a los medios que el Gobierno califica como hostiles por reportar la verdad.

Finalmente, la visita no estaría completa si no se admiran puntos extremadamente curiosos, como la cabaña del Unabomber, la puerta de Watergate, la Galería de Fotografías Pulitzer, la sala de cine 4-D, la Galería NC de la historia de las noticias y la Galería de las Primeras Planas de los periódicos del mundo.

La cafetería del museo, cuyo menú fue diseñado por el famoso chef Wolfgang Puck, tiene una excelente oferta gastronómica, cosa que no es inusual en Washington DC, donde los museos compiten por ofrecer menús excelentes en sus restaurantes. Y qué bueno, porque después de seis horas de alimentar la mente y la imaginación, el cuerpo necesitaba sustento.



Recuerdo del 'Unabomber'. Theodore 'Ted' Kaczynski vivió durante 17 años en una remota cabaña, fabricando bombas caseras que mataron a 3 personas e hirieron a otras 23. Su cabaña forma parte de la exhibición sobre el FBI y las noticias. SAM KITTNER| NEWSEUM

EL NEWSEUM OFRECE VERSIONES VIRTUALES DE TODAS SUS EXHIBICIONES, VIDEOS Y OTROS MATERIALES EN SU SITIO WEB: 'WWW.NEWSEUM.ORG'.

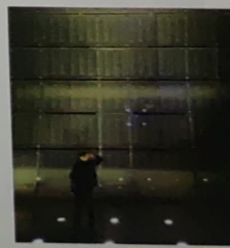
Vistazo a la libertad de prensa. Galería Time Warner sobre Libertad de Prensa en el Mundo, donde Panamá aparece clasificado como un país con libertad de prensa parcial por las leyes de censura, las decisiones de las cortes y la falta de información transparente del Gobierno. SAM KITTNER | NEWSEUM



Galardonados. La Galería de Fotografías ganadoras del Premio Pulitzer exhibe la mayor colección de imágenes que han recibido este galardón y entrevistas con los fotógrafos y reporteros gráficos que muchas veces han arriesgado hasta su vida para obtener dichas fotos. SAM KITTNER | NEWSEUM



Evolución. Galería de TV, Internet y Radio que, a través de dos paredes de 25 metros de alto, traza la evolución de imágenes memorables en las noticias de televisión, una línea de tiempo multimedia y las tendencias en las noticias digitales. SAM KITTNER | NEWSEUM



Homenaje. Memorial a los Periodistas: una estructura de cristal de dos pisos de alto que recoge los nombres de los reporteros, fotógrafos, editores y locutores que han perdido la vida en el cumplimiento del deber de informar. MARÍA BEYS | NEWSEUM



CONSEJOS PARA VIAJAR A FIN DE AÑO

Viajar es un arte. Es toda una experiencia enriquecedora, si vamos bien preparados. De no ser así, puede ser realmente negativa o frustrante.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

"UNA VEZ AL AÑO VE A ALGÚN LUGAR EN EL QUE NUNCA HAYAS ESTADO ANTES". Dalai Lama

La temporada alta de turismo está determinada, principalmente, por la época de vacaciones de un país. Para quienes vivimos en Panamá, el período más difícil para viajar es entre diciembre y febrero, debido a la alta demanda por las fiestas de fin de año y porque muchas personas toman sus vacaciones en estos meses. Desde los primeros días de diciembre, los aeropuertos se desbordan de pasajeros y las aerolíneas incrementan el tráfico. Si desea conseguir un destino a buen precio, tendrá que salir del país a principios de diciembre o de enero, recuerde que muchísimas más personas intentan viajar cerca de la Navidad.

Ricardo Zárate, gerente general de Allegro Tours, recomienda planificar un viaje con tiempo y no dejarlo para última hora. "Con mayor planificación, mejor precio de aerolíneas y hoteles", recomienda. Compre los boletos de avión preferiblemente para salir durante días laborables en vez del fin de semana, y resérvelos con dos a tres meses de antelación, que es cuando las aerolíneas se enfocan en llenar los asientos y empiezan con los descuentos. En general, los panameños planifican sus viajes con tres a seis meses de antelación. No requieren visa para ir a países de Latinoamérica o el Caribe, pero sí para entrar a Estados Unidos y Canadá. Consulte con la embajada del país que planea visitar e infórmese si necesita además alguna vacuna.

Aun si elige viajar en una fecha difícil por el tráfico aéreo, si sabe qué llevar, adónde ir y cómo, le ayudarán a que tenga una experiencia más placentera.

Zárate hace hincapié en que "a la hora de viajar con niños, si uno de los padres no va con ellos, tiene que haber un permiso del padre ausente para poder salir del país". Debe llevar una carta a una notaría para que sea sellada y se le adjunte copia de la cédula del padre que no irá con el menor. Asegúrese de que el pasaporte tenga una vigencia mínima de seis meses. "Son detallitos para evitar sorpresas a última hora".

Infórmese de las leyes y costumbres del país adonde va, la moneda que usan, el clima, la diferencia de horario, el tipo de ropa que debe llevar y la gastronomía. Los nativos de otro país le tratarán mejor si notan que se ha esforzado por aprender a decir "por favor", "gracias", "disculpe", "hola" y "adiós" en su idioma.

Ricardo Zárate aconseja salir con anticipación, porque no vale la pena arriesgar un viaje, que es una inversión grande, por el tranque. FOTOLIA



Es recomendable hacer el prechequeo por internet (*web check in*) 24 horas antes del viaje. Todas las aerolíneas ofrecen esta opción para agilizar su trámite de los pases de volar con los asientos asignados.

Viaje con ropa ligera y cómoda. Evite el sobrepeso para no pagar recargos ni tener que reacomodar el equipaje. Infórmese sobre los artículos prohibidos para que no tenga contratiempos.

No está de más dejarle su itinerario y teléfono de contacto a algún familiar.

Escanee la información de su pasaporte, de sus seguros (médico, de vida y planes de protección de viaje), direcciones adonde va y teléfonos de contacto (hotel, embajada o consulado, policía) para tenerlos a mano en su celular.

Para evitar retrasos, no envuelva los regalos que lleve hasta llegar a su destino porque lo más probable es que los abrirán en los puestos de seguridad para determinar que no sean peligrosos.

Con todos los contratiempos que pueden ocurrir, lo ideal es tomar las cosas con calma, ya que nada debe arruinar unas merecidas vacaciones.



Perros y gatos estresados

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

El estrés es una defensa natural del organismo como respuesta a la extrema presión y produce cambios fisiológicos que ayudan a enfrentar estos momentos agudos. Si el estrés no existiera ante situaciones en las que la supervivencia está amenazada, seguramente, sería insoportable para cualquier ser viviente. Aunque algunas de las razones que producen estrés en perros y gatos son diferentes a las de los seres humanos, ellos también padecen este trastorno.

En el caso de los animales, la imposibilidad de elaborar un razonamiento con proyección, los resguarda de producir elementos que agraven el estrés, pero hay situaciones concretas ante las cuales se ven seriamente afectados, repercutiendo en su salud y bienestar.

Muchas veces, las personas, con el afán de brindarles lo mejor a sus animales, hacen con ellos lo que en términos humanos tal vez sería una muestra de cariño e integración, pero no para los gatos y perros.

En el caso de los gatos, el poder de adaptación a nuevos espacios y situaciones ante las cuales no están habituados, es un factor desencadenante de estrés. A diferencia de algunos perros, y no todos, incluso la compañía de la gente con la cual el felino convive a diario, no ayuda a soslayar los difíciles momentos que los cambios les generan.

Por supuesto hay excepciones, pero en líneas generales, si sale de vacaciones o cortas escapadas, es preferible dejar a los gatos en el lugar donde están habituados y pedir a algún conocido que los supervise.

En los perros, las grandes aglomeraciones de personas, el traer otro animal circunstancial a su espacio para que jueguen, el exceso de atención a un estímulo, los ruidos molestos, ladridos sostenidos de otros perros, etc., pueden ser causa de estrés.

Los animales propensos a trastornos de ansiedad, ya sea en perros o gatos, son más proclives a ser perjudicados por el estrés.

En general, los animales tienen un mecanismo de defensa y al verse en situaciones de extremo compromiso o desconcierto, se autodesconectan como una manera de no sufrir los estímulos que los perjudican. Esto no se da en todos los casos y en este punto, los animales comienzan a materializar trastornos físicos, ante los cuales podemos reconocer el problema.

El estrés comienza en el plano psicológico, pero produce una baja de defensas que altera la inmunidad y abre las puertas para que diversas afecciones aparezcan.



Caída de pelo, diarreas, pérdida de peso, marcaje permanente, pupilas dilatadas, depresión, exceso de apego hacia la gente con la cual vive, aislamiento y hasta agresión pueden ser signos del problema, tanto en perros como en gatos.

La desfocalización es uno de los métodos que mejor funciona para combatir el estrés. En el caso de los perros, paseos y deportes en su justa medida ayudarán a la rehabilitación. Con los gatos, proporcionarles juguetes y espacios de altura los hará sentir entretenidos y recuperar la seguridad y tranquilidad perdida.

Mecanismos. *Los perros con características ansiosas son más proclives a desarrollar trastornos por estrés. En los gatos, el juego y los elementos de altura son relevantes para su bienestar y prevenir o combatir el estrés.* GERARDO GANDSAS | CORTESÍA



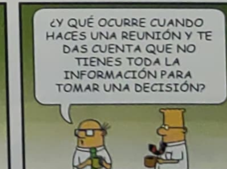


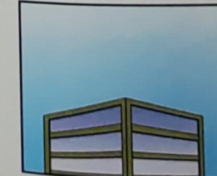














La información que buscas, con una perspectiva local
La Prensa Chiriquí
Exclusivo para Chiriquí, todos los martes y jueves en La Prensa

#comprasonline



COMPRAS 'ONLINE' MÁS SEGURAS

Tamara Del Moral • vivirdominical@prensa.com

Se acerca la época de compras de fin de año, y con el tráfico y los centros comerciales llenos hay quienes prefieren adquirir sus regalos por internet. El informe **Digital Index 2013 Online Shopping Forecast**, un pronóstico de compras en línea que publica Adobe para esta temporada, prevé un crecimiento récord de ventas en línea en el Día de Acción de Gracias (28 de noviembre), con $1.1 mil millones de dólares y un Viernes Negro (29 de noviembre) con ventas por $1.6 mil millones, que representa un incremento de 21% y 17% respectivamente. Según el documento, los consumidores están motivados a hacer compras en línea principalmente por las buenas ofertas y por los envíos gratuitos. El apego a los dispositivos móviles también favorece esta tendencia.

Sin embargo, la seguridad en las transacciones demanda tomar medidas preventivas. De acuerdo con información proporcionada por la compañía de prevención y detección de fraude electrónico Easy Solutions, una encuesta llevada a cabo por la Association of Certified Fraud Examiners en 2012 en Estados Unidos estimó que el fraude se incrementa en un 20% durante la temporada navideña en comparación con el resto del año.

En Latinoamérica se prevé que la mayoría de consumidores hará al menos una compra en línea durante esta época. Pero se debe considerar que al menos la décima parte de los compradores puede esperar alguna forma de ataque en internet en la medida en que realice compras o transacciones *online*. Los usuarios menos expertos en comercio electrónico son los más vulnerables. A continuación, algunas recomendaciones de Easy Solutions:

- Compre solo en sitios reconocidos que tengan sistemas de pago tradicionales. Esto se aplica especialmente a las tiendas de aplicaciones web de terceros, ya que muchas de estas están invadidas por *malware* disfrazado como aplicaciones legítimas.
- Evite comprar en sitios con diseño pobre y ventanas emergentes. Apéguese a los portales de compras más reconocidos y con buena reputación.
- Verifique que la dirección del sitio web comience con *https://* y que incluya un pequeño candado en la parte superior. Esto indica que la página es segura para realizar transacciones.
- Lea cuidadosamente el nombre del dominio o la dirección web que aparece en la parte superior de su navegador. Desconfíe de cualquier sitio cuyo nombre muestre el más mínimo cambio o variación de su forma habitual.
- En sitios web minoristas, busque que la página de "Contáctenos" muestre un número telefónico y una dirección física. El sitio debe incluir una sección de "Términos y Condiciones" donde se detalle las políticas de devolución y demás. Los sitios fraudulentos no tienen estas páginas y si las tienen no le explicarán lo que necesita saber, mientras que en los sitios legítimos la información está bien explicada y es fácil de encontrar.

#AlmostHuman

ANNA GUNN REGRESARÁ A LA TELEVISIÓN COMO DETECTIVE

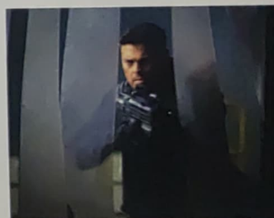


Luego del éxito en **Breaking Bad**, Anna Gunn protagonizará **Gracepoint**, una adaptación de la serie británica **Broadchuch**, junto a David Tennant (**Doctor Who**). Gunn será una detective que debe mirar a su pueblo bajo otra luz después de un asesinato.

DAN LUZ VERDE A 'SPINOFF' DE 'HOW I MET YOUR MOTHER'



La cadena **CBS** ordenó el episodio piloto de 'How I Met Your Dad', que seguirá el principio de la popular comedia 'How I Met Your Mother', en esta ocasión, explorando una relación sentimental desde el punto de vista femenino. Los creadores señalaron que serán nuevos personajes.



'ALMOST HUMAN': LA JUSTICIA DEL FUTURO

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Aunque parezca que la premisa de **Almost Human** no es muy original, esta producción de J.J. Abrams (**Lost**, **Revolution**) y J. H. Wyman (**Fringe**) debutó en Estados Unidos con cerca de 9 millones de televidentes, algo que solo grandes títulos como **Game of Thrones** y **The Walking Dead** logran usualmente.

Recordando películas como **Yo, Robot** y **Blade Runner**, **Almost Human** nos transporta a Los Ángeles, California, en 2048, donde la violencia rampante lleva al Departamento de Policía a utilizar robots como parte de su fuerza: cada detective cuenta con un androide como compañero.

El malhumorado investigador John Kennex, interpretado por Karl Urban (**Star Trek**, **Dredd**), deberá aliarse con Dorian (Michael Ealy de **The Good Wife**), un androide de segunda mano con la inusual capacidad de experimentar emociones humanas y con una intuición que ayudará en la lucha por la justicia, en un mundo donde la tecnología y la desigualdad causan grandes conflictos.

La influencia de sus creadores, responsables de las exitosas cinco temporadas de **Fringe**, es clara en el tema como en el aspecto visual.

Almost Human cuenta también con la participación de Minka Kelly (**Friday Night Lights**, **The Butler**), Lili Taylor (**El Conjuro**) y Mackenzie Crook (**Piratas del Caribe**, **Game of Thrones**).

En Panamá puede sintonizar este drama policiaco de ciencia ficción todos los jueves, a partir del 28 de noviembre, por **Warner Channel** a las 10:00 p.m.



[CRUCIGRAMA]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1									■		
2								■			
3			■				■			■	
4				■		■					
5			■					■			
6				■							
7	■		■				■				■
8						■			■		
9	■						■				
10			■		■						
11								■			

HORIZONTAL

1. Figuras talladas de relieve en ónice u otra piedra preciosa. Antes del Meridiano.
2. Contrario en una guerra. Hermano de su padre.
3. Comando de Unix para los procesos de fondo. Sufijo usado en diminutivos. Tipo de sociedad comercial.
4. Aire en inglés. Ordene e imponga al súbdito.
5. Primera nota de la escala musical. Moneda china que se usaba en Filipinas. Contracción gramatical.
6. Oficial del ejército turco. Apellido de exjugador de béisbol de nombre José y hermano gemelo del jugador Ozzie.
7. Pequeños agujeros que el láser hace sobre la superficie de un CD. Quiere algo con intensidad.
8. Suerte, fortuna. Símbolo químico del talio. Interjección usada para animar a alguien.
9. Conjunto de los animales de un país o región. Deje caer intencionadamente algo.
10. Símbolo de la razón de la circunferencia a la del diámetro. Mezclar un licor con otro, para aumentarle la virtud y calidad.
11. Conjunto de parras sostenidas con una armazón.

VERTICAL

1. Planta parecida al trigo utilizada en la elaboración de la cerveza. Símbolo químico de metal muy pesado e inelástico.
2. Imagen de los vasos sanguíneos obtenida por cualquier procedimiento.
3. Pronombre dativo. Divinidad egipcia.
4. Quise con desesperación y deseo. En Chile ,animal procordado comestible que tiene la forma de un saco con dos aberturas.
5. Registro e imágenes en una película cinematográfica.
6. Exceso de autoestima. Comer en inglés. Horario estelar televisivo.
7. Prefijo relativo al huevo. Siglas de Movimiento de Liberación Nacional. Abreviatura de señor en inglés.
8. Las "camisas pardas" del partido de los nazis alemanes. Omití parte de un escrito, al leerlo o copiarlo.
9. Bicicleta para dos personas provista de pedales para ambos. Pasión del alma, que causa indignación y enojo.
10. Siglas en inglés de Inteligencia Artificial. Te irás a menos y perderás tu importancia y valor.
11. Arquetipo para imitarlo o reproducirlo. Elemento compositivo que significa aire.

[SUDOKU]

		8		3	9			
	5		1	8			2	
6		3			4			8
2				7	5		8	
								6
8						4		
				9			6	
1				4		7		2
				5		8	1	9

[SUMANDO]

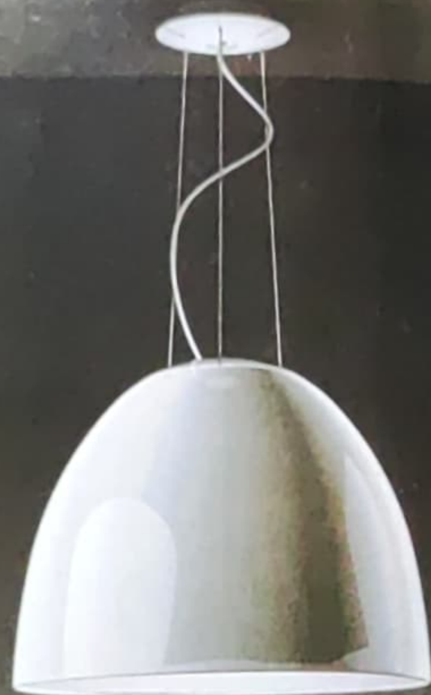
?	x	?	-	?	=	57
+	■	+	■	+	■	
?	+	?	x	?	=	88
x	■	x	■	x	■	
?	+	?	x	?	=	99
=	■	=	■	=	■	
84		65		126		

[SOLUCIONES]

Ellasvirtual estrena nuevo 'look' ahora es ellas.pa en la web



+ decorativo





Artemide

Lumicentro

Design Center

Central Telefónica 300-2400 Ext.3715 · Calle 50 y Vía Brasil · designcenter@lumicentro.com · www.lumicentropanama.com

